

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: usap@usap.it

Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI



COACH : LORENZO MARTINELLI

Allenatore – Formatore



Introduzione

Come per l'attacco contro una difesa individuale, il primo obiettivo dell'attacco alla zona, è quello di non far schierare la difesa ed attaccarla sfruttando tutto il campo in larghezza e lunghezza. Prima situazione, dunque, il contropiede, per abbreviare i tempi di esecuzione dei movimenti offensivi, crearsi subito un vantaggio, per poterlo mantenere e concretizzare.

Un posizionamento offensivo che può scaturire da una iniziale ricerca del contropiede, (transizione), aiuta sicuramente ad attaccare in tempi e spazi efficaci, una difesa che riesce comunque a schierarsi. Se i fondamentali sono gli stessi dell'attacco alla difesa individuale, contro la zona cambiano spazi e tempi.

Per esempio, posizionarsi ad una distanza eccessiva dal compagno con la palla, non permetterebbe un passaggio che ci permetta di mantenere un vantaggio acquisito, proprio perché la difesa a zona ha concetti diversi per muoversi, rispetto alla difesa individuale.

Strumenti per prendere vantaggio

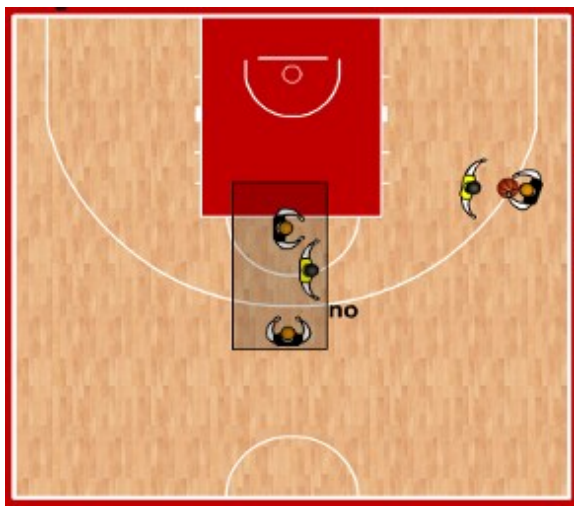
- Posizionamento
- Palleggio
- Finta di passaggio
- Tagli
- Blocchi sulla palla e di contenimento

Strumenti per mantenere un vantaggio

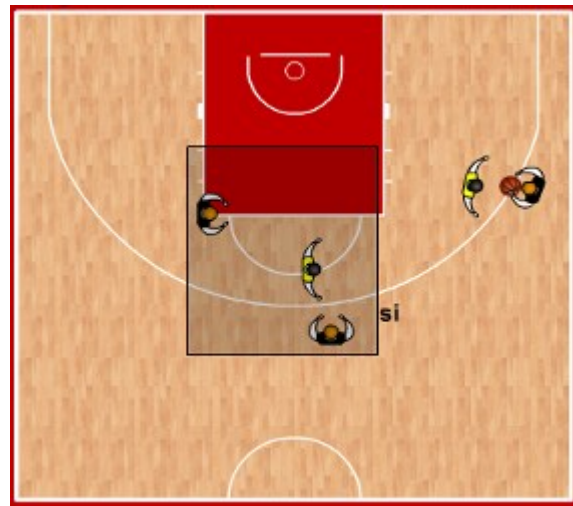
- Posizionamento spazio/tempo
- Passaggio
- Palleggio
- Taglio
- Blocchi lontano dalla palla

Parlando di un attacco a difesa schierata, ci sono concetti generali che vanno tenuti in considerazione, partendo dal posizionamento dei giocatori perimetrali ed interni.

1. In possesso di palla, vedere sempre tutti e quattro i compagni, anche chi non è in possesso di palla, con il giusto posizionamento, deve essere in grado di leggere la situazione sul campo **mentre** riceve la palla, solo nella posizione di post basso, il giocatore può non avere immediatamente la visione di tutti i compagni
2. Attaccante in punta, mai in linea con il post alto. Questo permetterebbe ad un difensore di stare su due attaccanti. (diag. 1 - 1b)

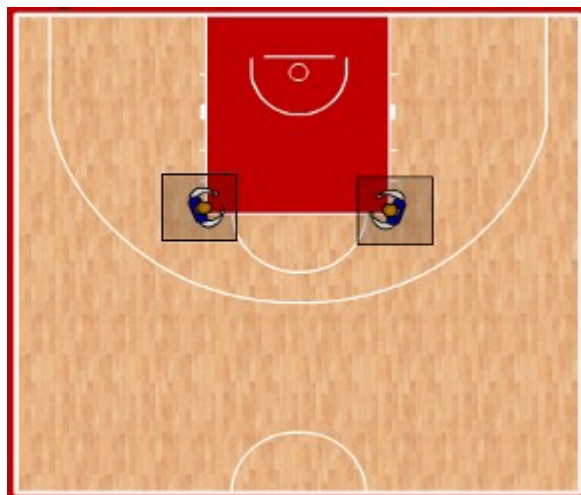


#1



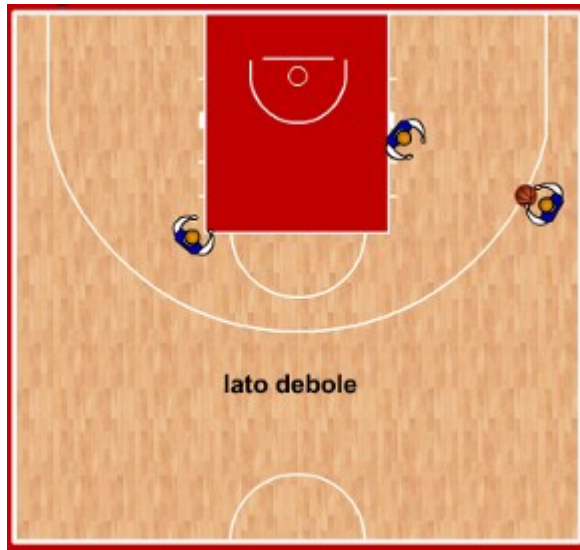
#1b

3. Giocatore in post alto, mai spalle al canestro, ma di taglio. (diag. 2)

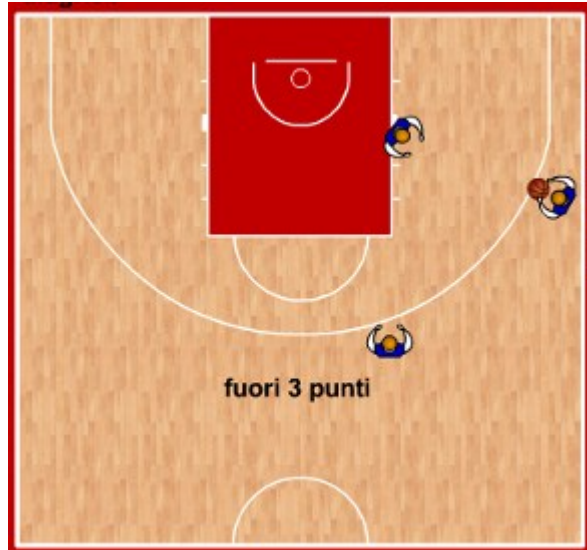


#2

4. In presenza di un post medio, il giocatore in post alto deve giocare fuori dalla linea dei tre punti o sul lato debole. (diag. 3 - 3b)

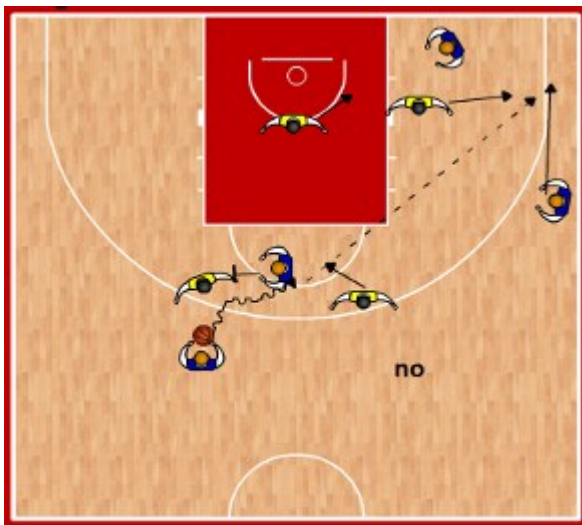


#3

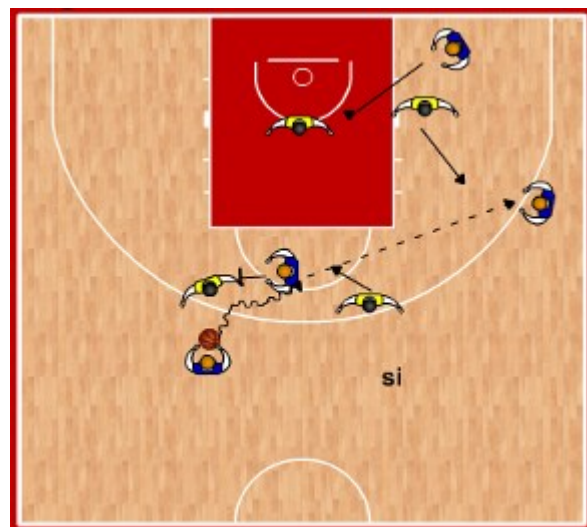


#3b

5. Giocatori perimetrali ad una distanza "utile" per ricevere un passaggio ed essere in grado di concretizzare o prendere un vantaggio, nello spazio/tempo ideale. La posizione ideale, per ricevere un passaggio, in questo caso, è un passo sotto il prolungamento del tiro libero. (diag. 4 - 4b)



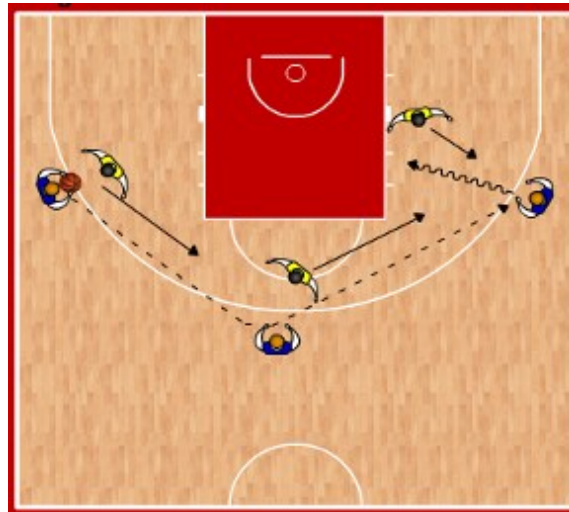
#4



#4b

Uso del palleggio da situazione dinamica

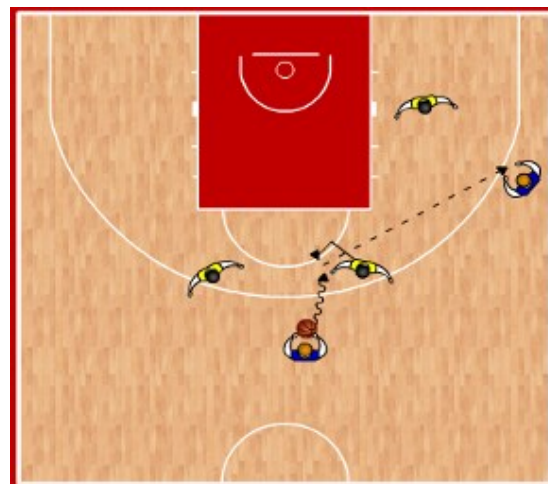
Il palleggio usato dopo aver ricevuto un passaggio, può servire per procurarsi un vantaggio o per concretizzarlo, in situazione dinamica è utile attaccare la difesa tra le linee di competenza di due difensori. Questa situazione costringe le due linee difensive ad una difficile collaborazione e mette l'attacco nella condizione ideale di avere due difensori su un attaccante. (diag. 5)



#5

Uso del palleggio da situazione statica

Il palleggio da situazione statica, serve per provocare una reazione della difesa e conquistare un vantaggio da poter poi mantenere con un passaggio. In questa situazione l'attaccante, attacca decisamente la spalla interna del difensore per costringerlo ad una reazione che liberi la linea di passaggio per il compagno, che avrebbe a quel punto un vantaggio da concretizzare o mantenere. (diag.6)

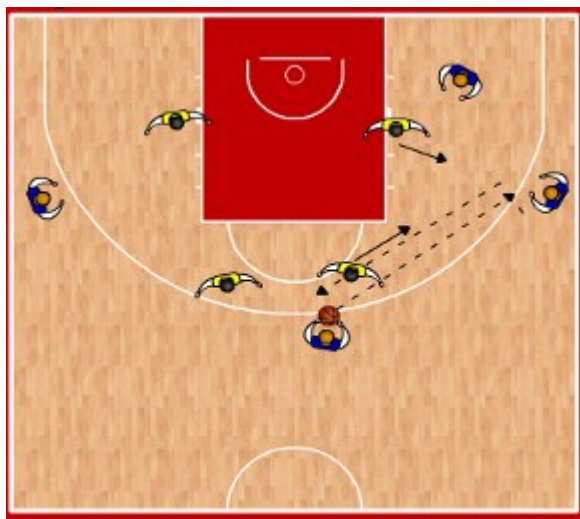


#6

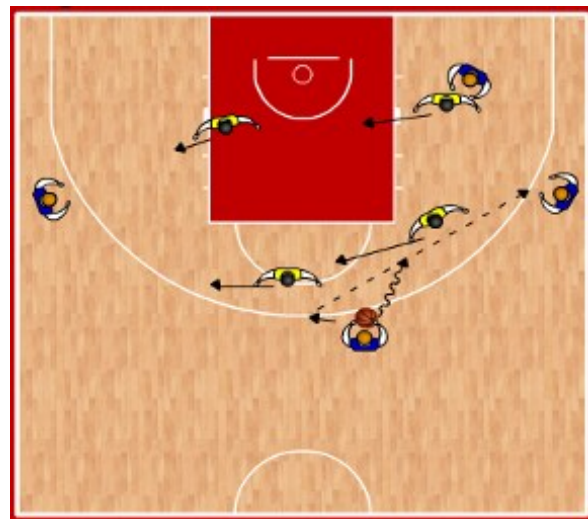
Il palleggio può essere ovviamente usato anche per migliorare una linea di passaggio (ricerca dei giocatori interni) o per muovere la difesa con cambi di posizione degli attaccanti, e può attaccare la difesa dopo una finta di passaggio (finta di ribaltamento).

Uso della finta di passaggio

La finta di passaggio può sbilanciare la difesa, creando una situazione di vantaggio per l'attacco. La difesa, su una finta di ribaltamento della palla può trovarsi spiazzata, ed attaccata ancora sullo stesso lato con un passaggio o con il palleggio e passaggio, permettendo all'attacco, giustamente posizionato, un vantaggio di spazio e tempo. (diag. 7 - 7b)



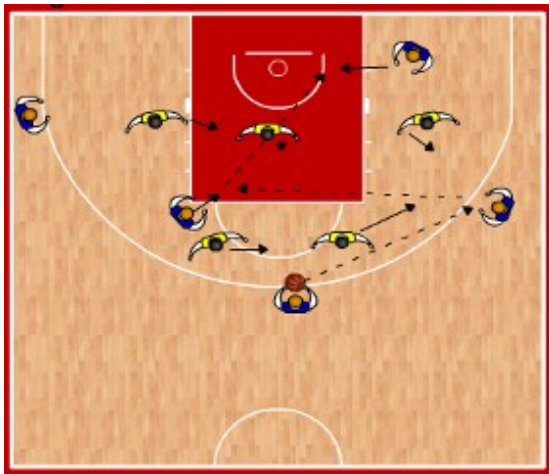
#7



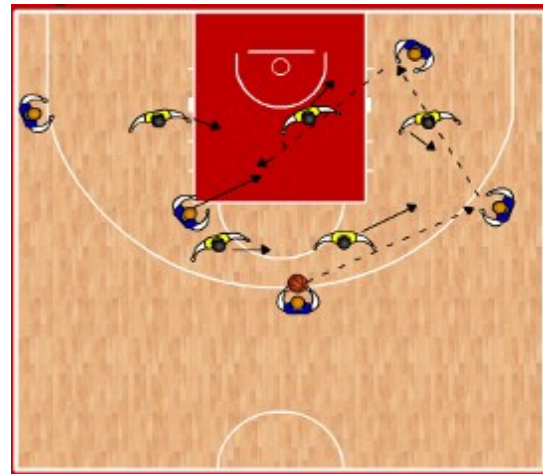
#7b

Uso dei tagli

Un taglio nei tempi e spazi corretti ci può permettere di spostare la difesa e far prendere un vantaggio ,per se o per un compagno (collaborazione). I tagli possono essere eseguiti da giocatori perimetrali o interni. Con la palla in post alto, il post basso o mezzo angolo, con un taglio flash può ricevere per un buon tiro e viceversa se la palla è in post basso o posizione di mezzo angolo. (diag. 8 - 8b)

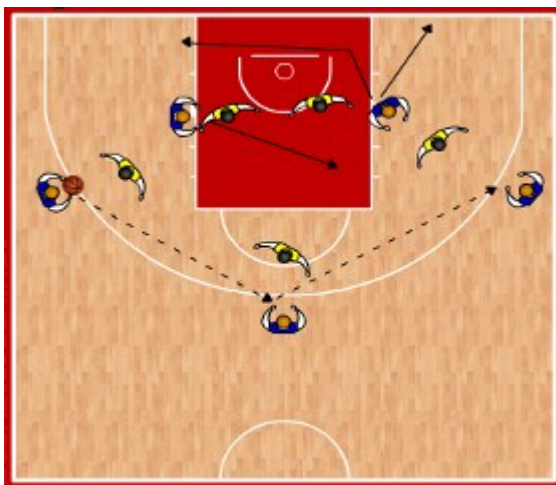


#8

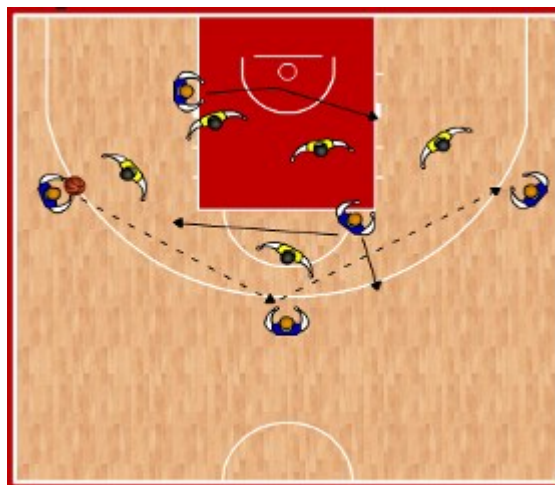


#8b

Nei (diag.8c – 8d) caso di disposizione con un post medio ed un flash dal lato debole, in una situazione spazio/tempo vantaggiosa, la priorità è per chi effettua il flash, il post medio dovrà adeguare la sua posizione di conseguenza. Stesso concetto se con un post alto, arriva dal lato debole un flash in post medio, ricollegandoci a quanto già visto nei **diag 3 – 3b**



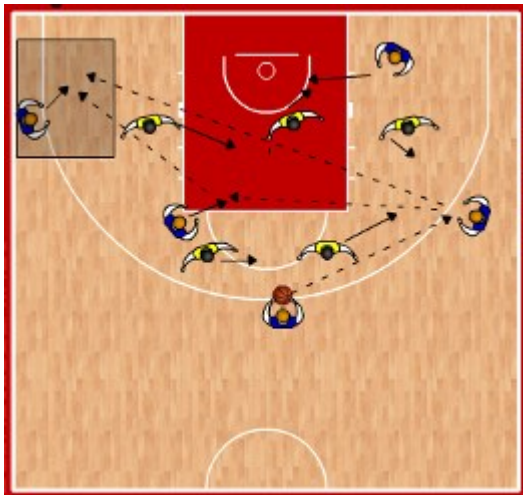
#8c



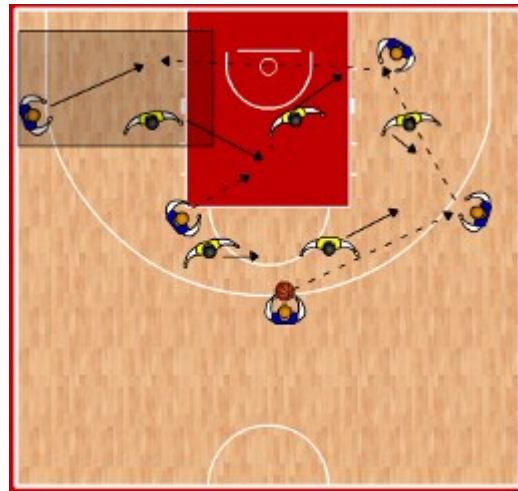
#8d

Se la difesa chiude il taglio od il flash, libera un'altra linea di passaggio.

(diag. 9 - 9b)



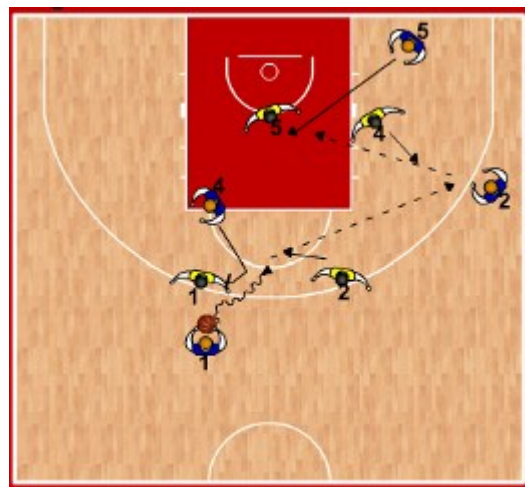
#9



#9b

Anche nel caso di un immediata presa di vantaggio dell'attacco, un taglio può andare a concretizzarlo, rubando spazio e tempo alla difesa.

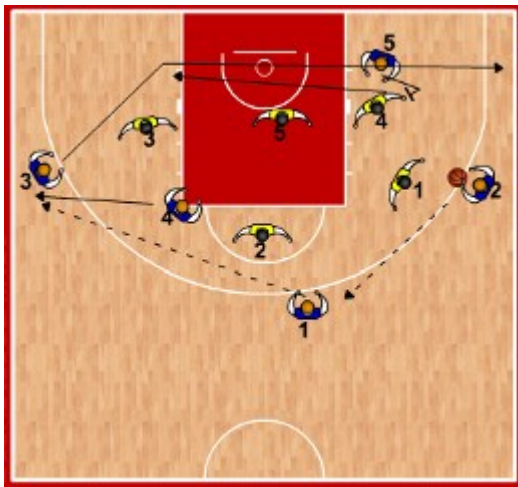
(diag. 9c)



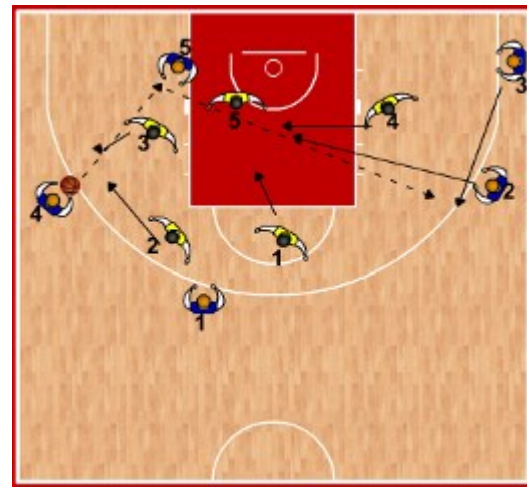
#9c

Un altro esempio di **taglio**, si può vedere con la **palla in post basso**.

L'attaccante 3, con il suo taglio, costringe la difesa a spostarsi sul lato e sul ribaltamento di palla, prima i tagli di 5 e poi quello di 2, creano buone opportunità di tiro. Il giocatore 2 sul lato debole, occupa uno spazio libero utile e costringe la difesa ad adeguarsi nuovamente, In questo modo permette al compagno 3 di occupare a sua volta uno spazio vantaggioso per concretizzare il vantaggio. (diag. 10 -10b)



#10



#10 b

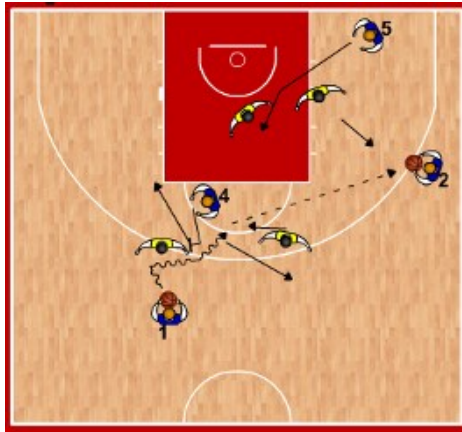
Uso dei blocchi

I blocchi possono essere **sulla palla** o **di contenimento**.

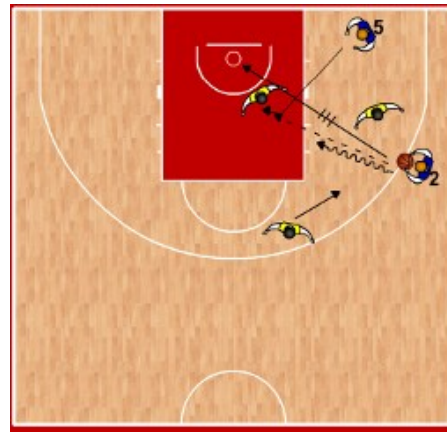
Il blocco sulla palla ci può permettere di prendere un vantaggio immediato. Come visto anche in precedenza, un blocco verso l'interno del campo, può permettere una immediata penetrazione e nel caso dell'aiuto, grazie ad un corretto posizionamento, possiamo mantenere il vantaggio e concretizzarlo.

L'attaccante 2, può servire 5 se questi ha conquistato lo spazio vantaggioso, mentre 1 passava a 2. Oppure 2 può decidere di effettuare un tiro da due (magari con un palleggio e tiro in avvicinamento) o tre punti.

Altra soluzione per 2 è quella di attaccare tra le linee di competenza della difesa per mantenere e concretizzare il vantaggio con un tiro ravvicinato (giocatore 5 non ha preso posizione interna) (diag. 11-11b)

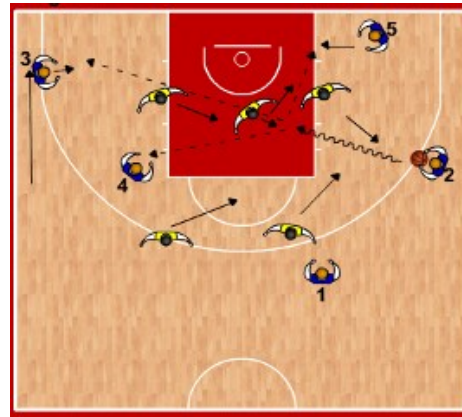


#11



#11b

oppure con un'ulteriore passaggio su un' altro aiuto, con i compagni che si posizionano correttamente e saranno in grado di ricevere per un tiro aperto. (diag. 11c)



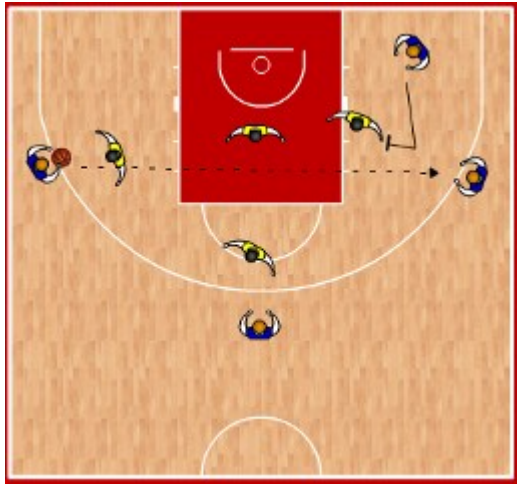
#11 c

I **blocchi di contenimento** possono consentire di prendere un vantaggio perimetrale, più facilmente per un tiratore, o di poterlo mantenere. Nel primo esempio, (diag. 12), con una semplice azione di ribaltamento di palla, mentre si eseguono i passaggi, un blocco di contenimento, permette di acquisire un vantaggio.

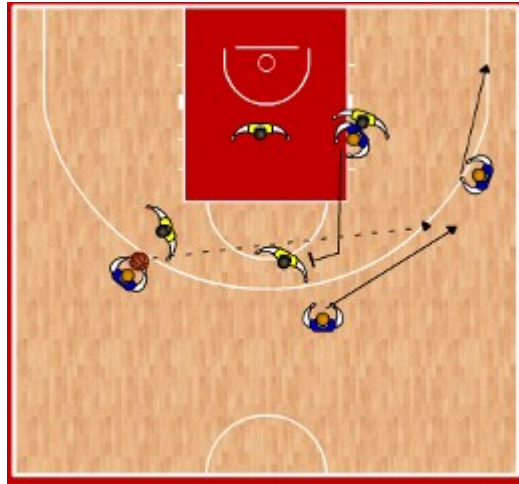


#12

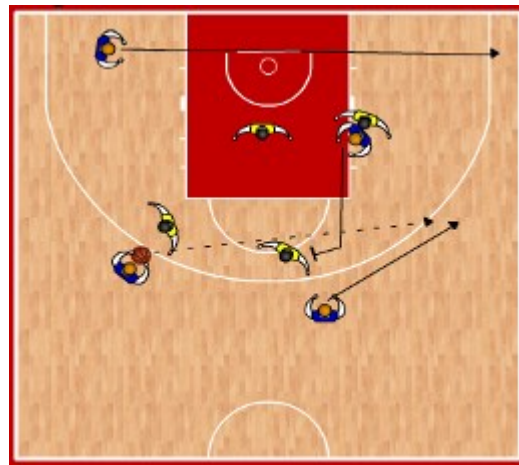
Nei diagrammi 12b - 12c -12d la stessa azione può essere eseguita con un passaggio diretto al lato debole, passaggio skip, anche in presenza di uno schieramento offensivo diverso, cambiando solo il difensore da bloccare.



#12b



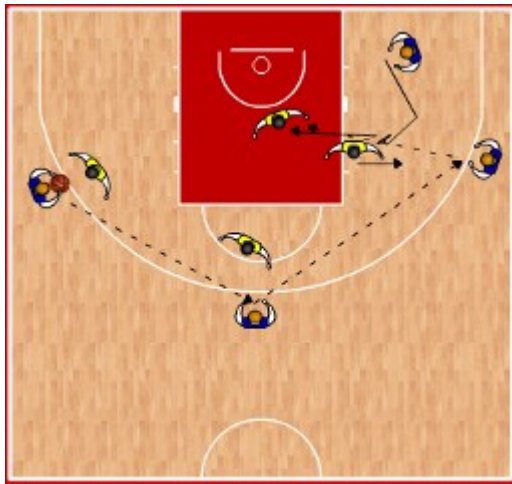
#12c



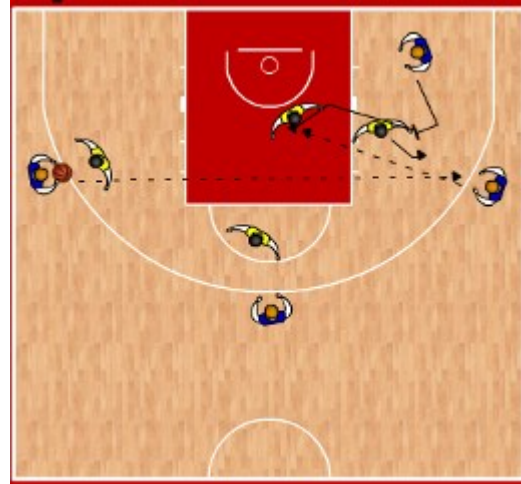
#12d

Se durante la difesa sul blocco, il difensore sceglie di posizionarsi sopra di esso per riuscire ad uscire rapidamente, il bloccante dovrà andarsi a prendere lo spazio vantaggioso all'interno dell'area, per poter a sua volta ricevere ed effettuare un tiro ad alta percentuale.

(diag. 13 – 13b)

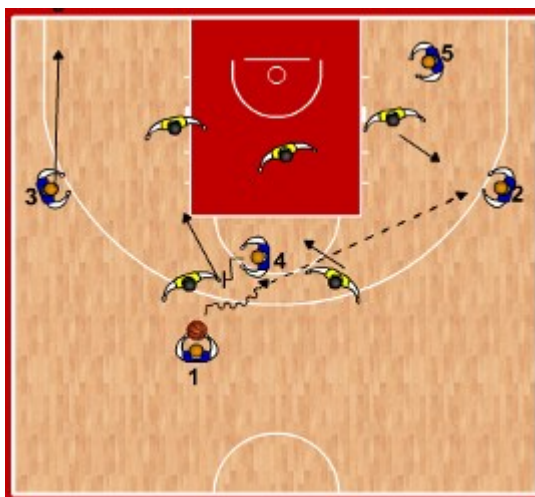


#13

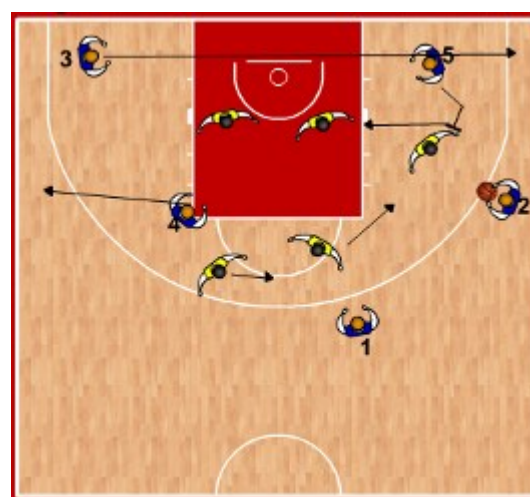


#13b

Riconducendoci al discorso di schieramento ed attacco alla zona dei primi diagrammi, un blocco di contenimento può essere usato, come abbiamo detto, anche per mantenere un vantaggio. Il giocatore 2 non attacca, ma costringe comunque il difensore di seconda linea ad alzarsi molto, 5 non prende spazio interno, ma piazza un blocco di contenimento per 3, che tagliando e sfruttando il blocco, continuerà a mantenere il vantaggio di squadra, perché sulla ricezione, la difesa sarà ancora in ritardo e costretta a recuperare. (diagr.14 – 14b)



#14

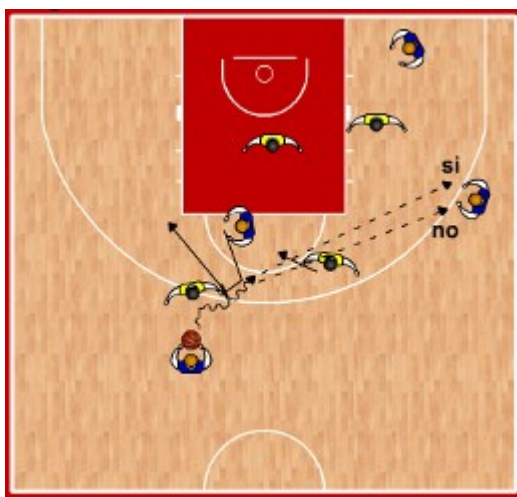


#14 b

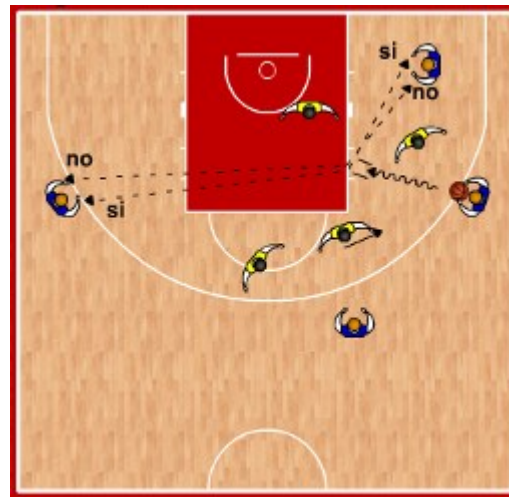
Il passaggio

Fondamentale d'attacco e strumento decisivo per mantenere un vantaggio acquisito e poterlo concretizzare. Il passaggio può fare la differenza in qualsiasi attacco. E', a mio avviso, uno dei fondamentali più difficile da insegnare e migliorare, non nella tecnica pura, **ma perché sia efficace, ed arrivi al giocatore giusto, nei tempi e spazi corretti ed utili.**

Un passaggio che non ha queste caratteristiche, permetterà alla difesa di recuperare. Contro la difesa a zona, dove, generalmente, non c'è anticipo difensivo, soprattutto per mantenere un vantaggio, il passaggio oltre ad avere le caratteristiche che ho evidenziato prima, deve arrivare sulla mano forte (di tiro). Questo permetterà al compagno di essere subito in grado di effettuare un tiro. (diag. 15 – 15b)



#15

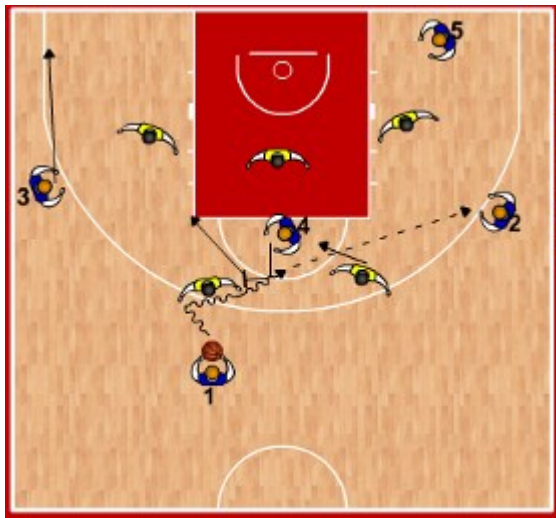


#15 b

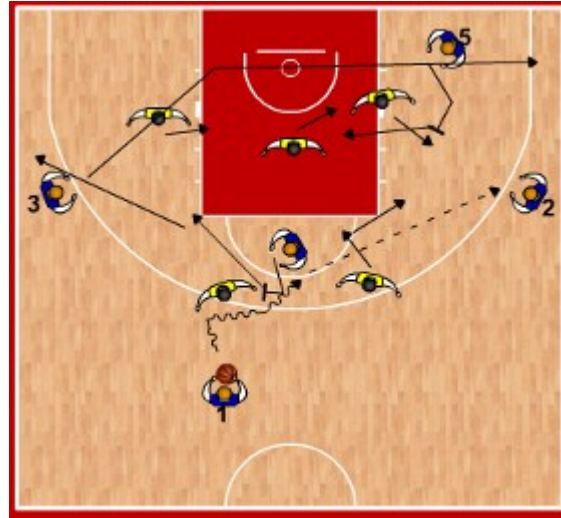
Dopo aver visto concetti e regole, vado ad esaminare, nella sua completezza, il gioco d'attacco alla zona(2-1-2).

L'**obiettivo primario** è quello di creare subito una situazione di "stress" per la difesa, attaccando un pick and roll centrale per provocare, subito, una situazione di aiuto difensivo o comunque di una difesa troppo contenitiva, per prendere subito un vantaggio.

Parecchi dei movimenti previsti ,sono già stati presi come esempi, nei vari concetti precedentemente descritti. (diag. 16 – 16b)



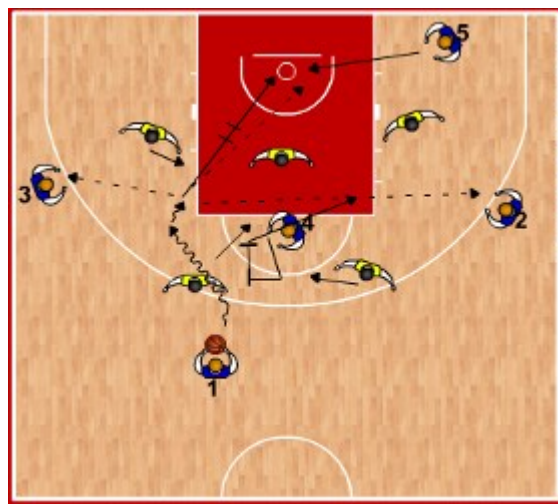
16



#16b

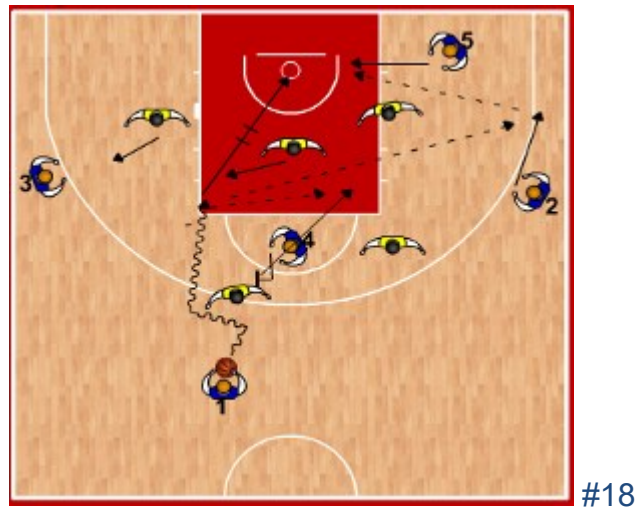
Come detto, dal movimento iniziale, si sviluppano tutte le possibili soluzioni che già sono state descritte. Alcuni movimenti diversi, possono derivare da un iniziale, diverso, atteggiamento difensivo.

Se il difensore passa dietro il blocco, 4 può fare ri-blocco e 1 ha lo spazio per attaccare con arresto e tiro oppure scegliere un passaggio, con il giusto posizionamento spazio/tempo dei compagni a seconda di dove e con chi, la difesa decide di aiutare. (diag. 1)



#17

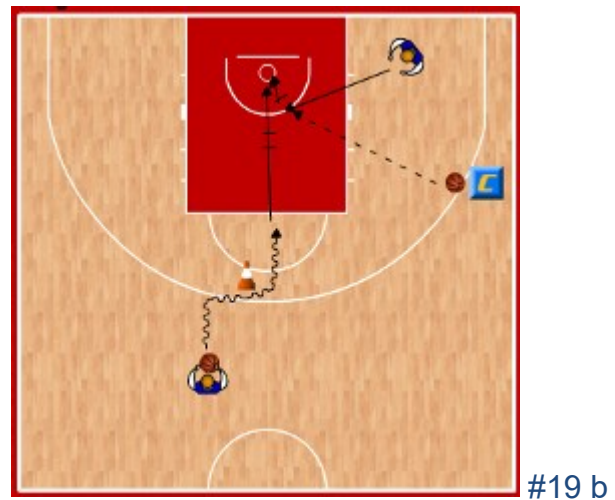
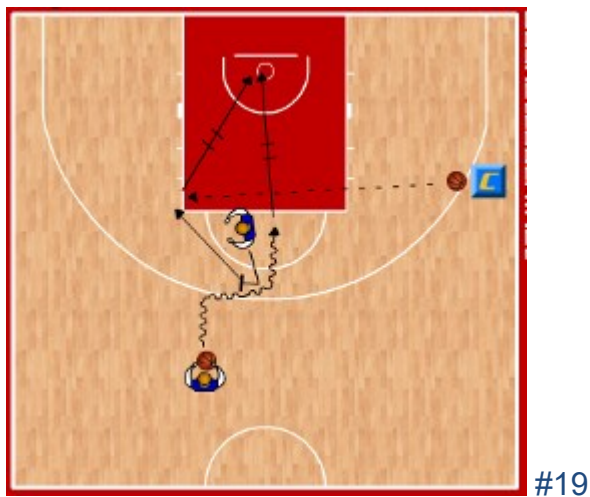
Altra situazione iniziale, può prevedere il primo attacco sul lato opposto al blocco, se la difesa anticipa il movimento per evitare il blocco. (diag.18)



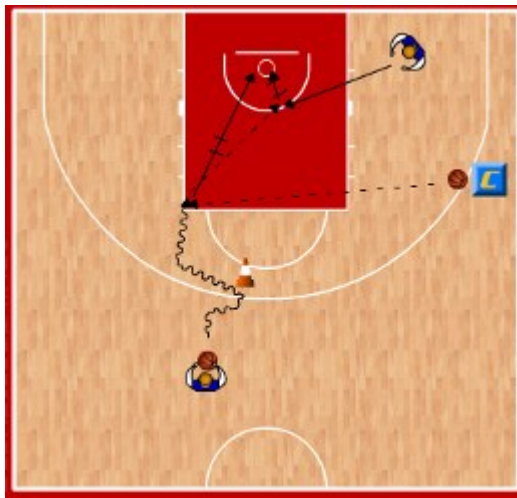
PROGRESSIONE DIDATTICA

Dopo aver fatto vedere nella totalità i movimenti a cinque giocatori, si cominciano a spezzare in vari esercizi, i movimenti utili. Usando già situazioni di pick and roll anche contro la difesa individuale, parecchi esercizi saranno già nel bagaglio tecnico della squadra, ma qualche situazione può essere replicata.

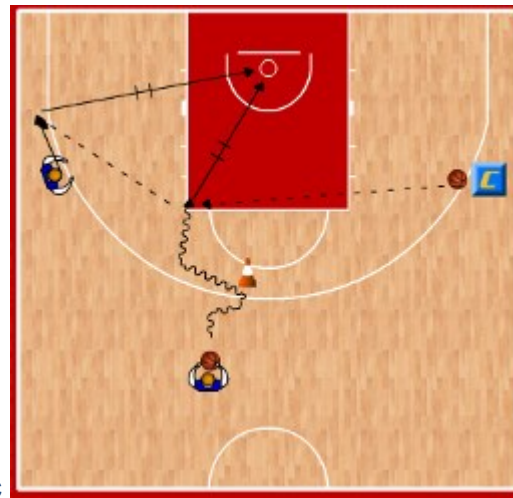
2 vs 0+ app. con palla. (diag. 19 – 19b -19c – 19d)



2 vs 0+ app. con palla



#19 c



#19 d

2 vs 2 + app. con palla ed un coach.

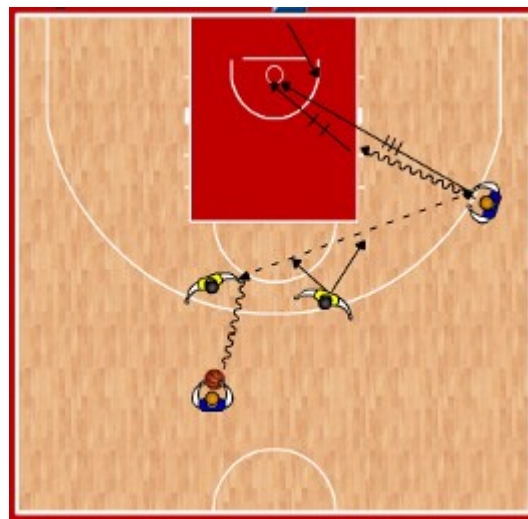
Play attacca la spalla interna del difensore e passa la palla sulla mano forte del compagno per il tiro immediato, ma se il coach sulla linea di fondo fa vedere le mani, il passaggio deve andare a lui e l'assistente con palla passa per il tiro della guardia. (diag. 20)



#20

Situazione di 2 vs 2+ coach, partenza uguale, ma la guardia mentre riceve sulla mano forte, tira se l'area è occupata dal coach che entra o meno sul campo, se l'area rimane libera deve penetrare ed andare all'arresto e tiro con i piedi in area. (diag. 20b)

Obiettivo di queste e le precedenti esercitazioni, lettura degli spazi, del pick and roll, dei passaggi.



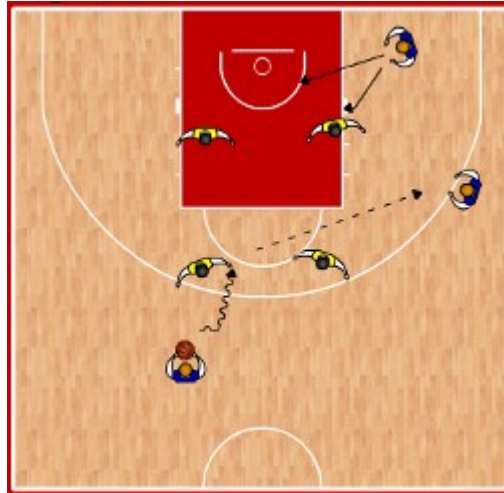
#20b

Situazione di 3 vs 4, difesa sempre a zona, libera di occupare gli spazi che vuole. L'attacco deve trovare un buon tiro in 14 secondi. (diag. 21)



21

Stessa situazione con giocatore in post basso o mezzo angolo. (diag. 21b)

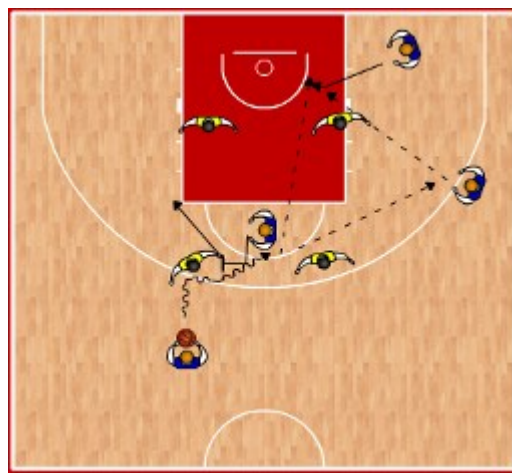


21 b

Obiettivi :

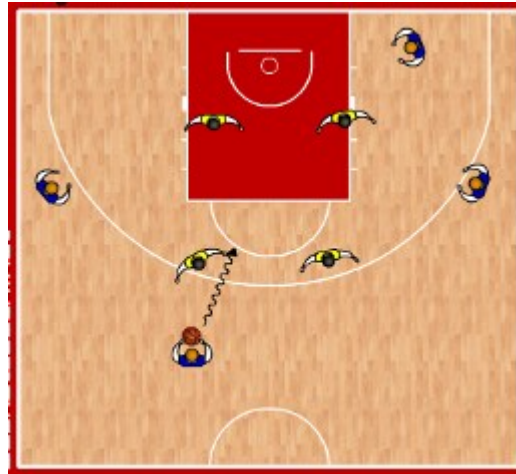
Lettura delle varie situazioni, in sotto numero e quindi in situazione estremamente difficile.

Situazione 4 vs 4 con post alto e mezzo angolo, 14 secondi per concludere l'azione.
(diag. 22)



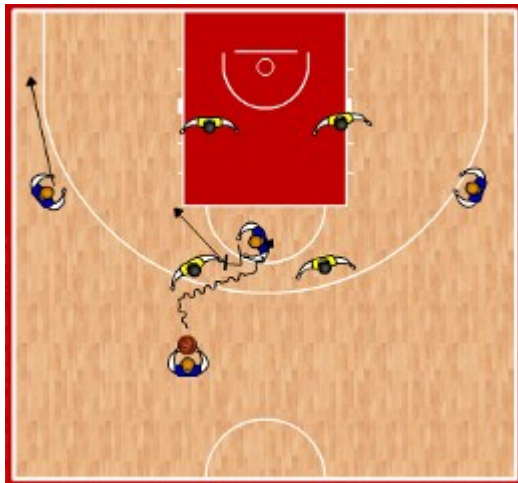
22

Ancora 4 vs 4 , ma senza post alto, sempre 14 secondi per azione. (diag. 22b)

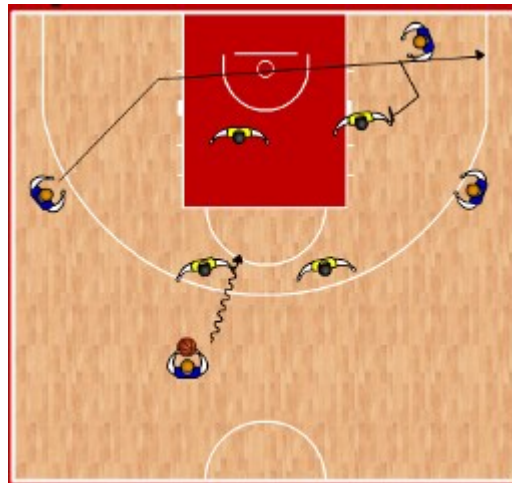


22 b

Situazione di 4 vs 4 con solo post alto. (diag. 23).



23



#23 b

Stessa situazione, ma senza post alto, con lungo in mezzo angolo, che blocca per l'ala.

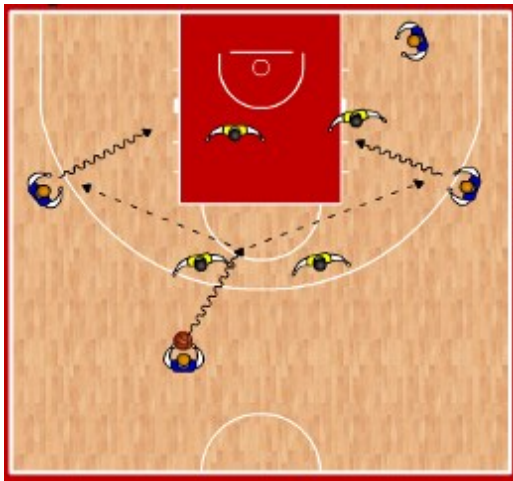
(diag. 23b)

In tutte le esercitazioni di 4 vs 4, si può cambiare la disposizione della difesa da 2-2 a 1-3.

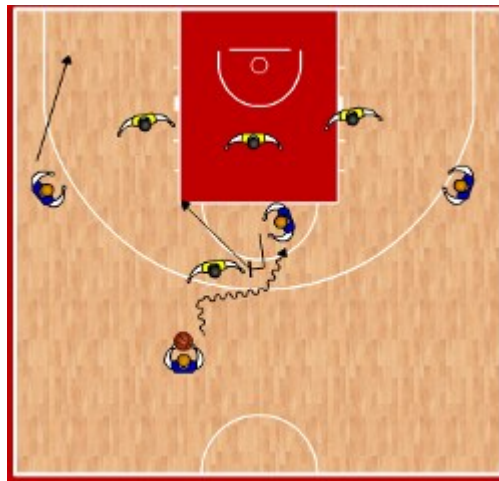
Tutte le situazioni create si possono trasportare, da metà a tutto campo.

Continuo con un 4 vs 4, dove l'attacco può solo penetrare per tirare o scaricare, niente tagli, sempre 14 secondi per il tiro.

Si può giocare con le varie disposizioni offensive e difensive già viste. (diag. 24 - 24b)

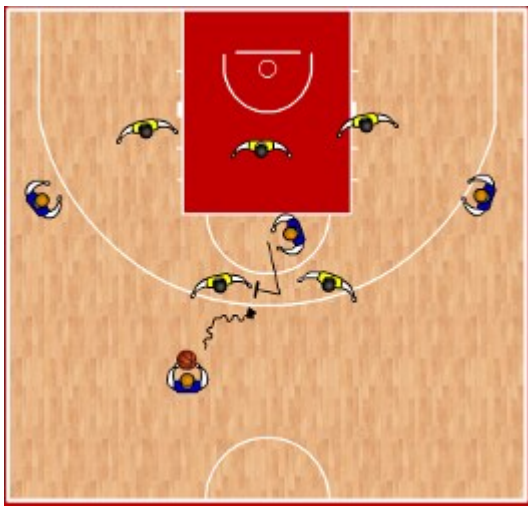


#24



#24 b

Situazioni di 4 vs 5, alternando sempre schieramento offensivo con o senza post alto. (diag. 25)



#25



25 b

Si arriva al 5 vs 5, in cui si può giocare solo con tagli o solo con penetro e scarico.

Obiettivo cercare e leggere il vantaggio, creato in situazioni diverse, fino ad arrivare al 5 vs 5 totale. (diag. 26)